MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名 RO-B2A

取扱説明書／メニュー集

Cooking Book

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開けると電源が入ります。

- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………ドアを開けると電源が入ります
- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)
- ドアを開けると電源が入ります。電源が入ると表示部は「0」を表示。

電源を切る………電源は自動的に切れます
- 調理終了後、5分すぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと電源が切れます。(再度電源を入れるときは、ドアを開閉します。)

お願い

■調理終了後、電気部品保護のため、数分間本体内部のファンが回ることがあります。(表示部は送風表示(❀)が点灯します)送風表示(表示部に❀点灯)中は、電源プラグを抜かないでください。(故障の原因)

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす　44ページ

※ ○○～○○℃：赤外線センサーで、記載の温度に仕上がりを調節できる。

両面グリル　30ページ
- **グラタンなど表面に焼き色をつけるとき**
  時間を合わせます

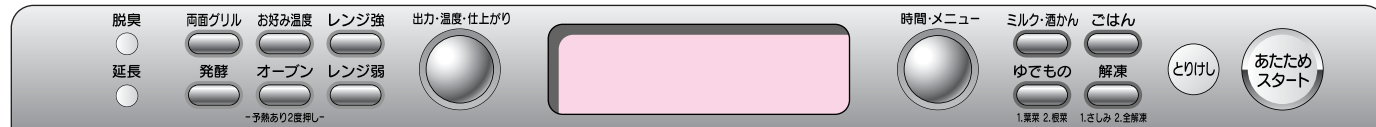
お好み温度　28ページ
- －10～90℃
- **お好みの温度にあたためるとき**
  仕上がり温度を合わせます
  - ベビーフード　30～40℃
  - アイスクリーム(柔らかく)　－10～－4℃

レンジ強 レンジ弱　26ページ 27ページ
- **手動でのあたためやお料理のとき**
  レンジ出力と時間を合わせます
  レンジ強：1000W、600W、500W
  レンジ弱：200W、100W、レンジ発酵
  が選べます

ごはん(自動)　14ページ
- 70～90℃
- **ごはんを自動であたためるとき**
  容器に入れてあたためます

あたため(自動)　14ページ
- 70～90℃
- **おかずを自動であたためるとき**
  容器に入れてあたためます
  - 野菜炒め、焼き魚
  - カレー、シチュー　｝ラップあり
  - 冷凍品

＊ごはんはごはん、牛乳や酒かんはミルク・酒かんで

脱臭　両面グリル　お好み温度　レンジ強　出力・温度・仕上がり　時間・メニュー　ミルク・酒かん　ごはん
延長　発酵　オーブン　レンジ弱　ゆでもの　解凍　とりけし　あたため スタート

オーブン　31・32ページ
- **オーブン料理をするとき**
  温度と時間を合わせます
  ＊予熱が必要なときは、2回押しします

発酵　34ページ
- **パン生地を発酵するとき**
  温度と時間を合わせます
  30℃、35℃、40℃、45℃
  が選べます

メニュー(自動)　22ページ
- **メニュー集記載の料理が自動でできます**

1	グラタン	6	クッキー
2	ピザ	7	ロールパン
3	ヘルシーフライ	8	茶わんむし
4	スポンジケーキ	9	直火煮込
5	シフォンケーキ	10	サクッとフライ

- 脱臭(自動)　➡36ページ
- 延長　➡35ページ

ミルク・酒かん(自動)　17ページ
- 40～80℃
- **牛乳のあたためや酒かんのとき**
  - 牛乳、酒かん　1～4杯

解凍(自動)　18ページ
- **肉やさしみを解凍したいとき**
  ラップをはずしスチロールトレーのまま解凍します
  1回押し：さしみ
  - まぐろ、えび など
  2回押し：全解凍
  - 薄切り肉、ひき肉 など

ゆでもの(自動)　20ページ
- **生の野菜をゆでるとき**
  洗ってラップに包みます
  1回押し：葉・花・果菜
  - ブロッコリー、ほうれん草 など
  2回押し：根菜など
  - じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、とうもろこしなど

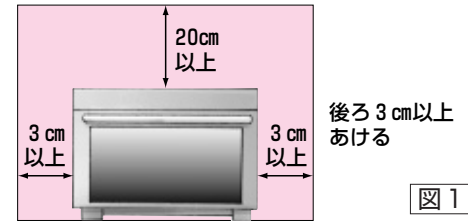
自動レンジ加熱の上手な使い方
- 食品は庫内底面中央に置く
- 庫内・庫内底面を冷まして使う
- ゆでものや加熱時飛び散るもの以外は、ラップやふたをしない

設置について

6ページの「安全のために必ずお守りください」もお読みください。

●下記スペースをあけて、設置してください

20cm以上　3cm以上　3cm以上　後ろ3cm以上あける

図1

＊この場合、本体天面に物を置いたままの調理はできません。

●天面に物を置くとき

- 左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5cm以上あけて、設置してください。
  ＊5面(底面、天面、左右側面、背面)が囲まれた設置(図1)では、物を置いたままの調理はできません。
- 置いたまま調理ができるのは、耐熱温度が95℃以上の物です。
  ＊ただし、紙類、布類、食品、漆器、花びんなどの水が入った物は置かないでください。
  ＊また、耐熱性のないプラスチック製品(スチロール、ポリエチレンなど)や耐熱性のないガラス製品も置かないでください。
- 置く物の重量は4kg未満にしてください。
- 物の上から20cm以上、あけてください。

20cm以上

- 天面のへこんだ範囲内に置いてください。

もくじ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■本文中の図記号の意味は次のとおりです。

禁止	アース線接続
分解禁止	指示にしたがう
接触禁止	電源プラグを抜く

（本体表示）

注意	発火注意
感電注意	高温注意

⚠危険

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などに ピン・針金・金属物など、異物や指を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける
故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

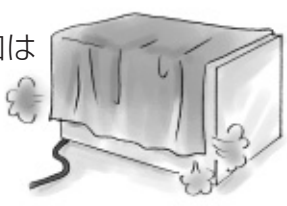
アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

⚠警告

傷んだ電源コード・プラグや 差込みのゆるいコンセントは使わない

使用禁止

感電・ショート・発火の原因

電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上の コンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および 刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く

プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

⚠注意

壁との間をあける
過熱による発火を防ぐため
- 窓ガラスの場合、排気口（11ページ参照）と20cm以上離す。

温度差で割れる原因

「消防法 基準適合 組込形」
上20cm以上
後ろ3 cm以上
左3 cm以上
右3 cm以上
図1

間をあける

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。
＊また、本体の上に物を置くときは、左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5 cm以上あけてください。

水平で丈夫な場所に置く
振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。4輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

火気の近くや水のかかるところに置かない
感電・漏電の原因

禁止

吸気口・排気口をふさがない
＊吸気口・排気口は11ページ参照

火災の原因

禁止

庫内の包装材は、使用前に取出す
焦げ・変形・発火を防ぐため

包装材は取る

本体の上に物を置くときは、次の事項を守る
指示を守る

設置など
- 左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5 cm以上あけて設置する。
  ＊5面（底面、天面、左右側面、背面）が囲まれた設置（左記の図1）の場合は、物を置かない。
- 上方向は、物の上から20cm以上あける。
- 物は天面のへこんだ範囲内に置く。

置けない物
- 耐熱温度が95℃未満の物は置かない。
- 紙類、布類、食品、漆器、花びんなどの水が入った物も置かない。
- 耐熱性のないプラスチック製品（スチロール、ポリエチレンなど）や耐熱性のないガラス製品も置かない。
- 重量が4 kg以上の物は置かない。

変形・焦げ・発火・故障を防ぐため
➡「設置について」3ページ

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない
感電・火災の原因

近づけ禁止

電源プラグを持って抜く
電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

プラグを持つ

長期間使わないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため

プラグを抜く

お手入れは本体が冷めてから行う
やけどを防ぐため

本体を冷ます

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない
禁止
- 付着したときは、必ずふき取る。（特に庫内底面、ドア）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」37ページ

⚠注意

ドアに物をはさんだまま使わない
禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない 重さが4 kg以上の物はのせない
禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

庫内底面（耐熱セラミック製）に衝撃を加えたり、水をかけない
禁止

割れてけが・火花・故障の原因
＊割れたときは、そのまま使わずに、販売店にご相談ください。

飲み物や食品などを加熱しすぎない
- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
  ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
  ＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出す。
- 少量、干物、スナック菓子など
  発煙・発火の原因
  ＊加熱中はそばを離れない。

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない
ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因
1. **とりけし・切**を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
   （鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

調理以外の目的に使わない
禁止

故障・発煙・発火の原因

レンジ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす
- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けがの原因

ふたをはずす

卵は割りほぐす
- ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。

破裂して、やけど・けがの原因

割りほぐす

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる
例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

切れ目を入れる

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する
やけどを防ぐため

熱に注意

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない
発火の原因

禁止

乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する
やけどを防ぐため

温度を確認

ヒーター加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは高温部（庫内・ドア・本体・付属品など）に触れない
ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

高温のため、やけどの原因

接触禁止

安全のために必ずお守りください（つづき）

お願い

冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない

● 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音の原因

ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない

● ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形の原因

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く

故障を防ぐため

容器の出し入れは引きずらない

庫内底面に傷がつくと、割れてけが・火花・故障の原因

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

● のみものをあたためで加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

表示部に「高温」が表示されているときは、庫内や庫内底面が熱くなっているので注意する

やけどを防ぐため

● 耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。

溶け・変形の原因

レンジ加熱のとき

角皿、金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

● アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない

● 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

庫内底面にのせる分量は、容器の重さを含めて4kgまでにする

割れ・故障を防ぐため

食品は庫内中央に置く
食品や容器が庫内壁面に当たらないように置く

端に置くと、正しく検知できずに発煙・発火の原因

ヒーター加熱のとき

角皿の出し入れは、ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手でする

やけどを防ぐため

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（**あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**、**解凍**、**ゆでもの**、**お好み温度**、**レンジ強**、**レンジ弱**キー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収されます。

透　過

ガラス、陶器は通り抜けます。

反　射

金属に当たると反射します。
（レンジ加熱では使えません。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱

（**メニュー「2. ピザ」「3. ヘルシーフライ」「4. スポンジケーキ」「5. シフォンケーキ」「6. クッキー」「7. ロールパン」「8. 茶わんむし」「10. サクッとフライ」**、**オーブン**、**発酵**キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げます。

両面グリル

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつける

（**メニュー「1. グラタン」**、**両面グリル**キー）

グラタンなどをこんがり焼き上げます。

コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

電波とヒーターで加熱
（**メニュー「9. 直火煮込」**）

早くしっとり加熱します。

赤外線センサーについて（コツとお願い）

■食品は庫内の中央に置く

食品の温度を検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■容器は陶磁器、耐熱性のものを使う

食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使います。
解凍以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

■ふたは使わない

陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため使えません。
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。
ラップをすると仕上がり温度が低めになります。

■庫内を充分に冷まして使う

庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えないため、ブザーが鳴りホット表示が出て、運転が止まります。

（ホット表示➡41ページ）

とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
（手動の**レンジ強**・**レンジ弱**はすぐに使える）
また、レンジ連続使用時など庫内底面が熱いときは、赤外線センサーが上手く働かず、仕上がり温度が低くなることがあります。

■現在温度の表示は目安

スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のおよその平均温度です。短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

自動加熱のときのお願い<あたため、自動キー、メニュー>

● 本書に記載されている、分量・材料・調理法で行ってください。
（指定分量以外のときは、手動で様子を見ながら加熱してください。）
● 加熱終了後、加熱を追加するときは、**延長**や手動を使い、様子を見ながら行ってください。

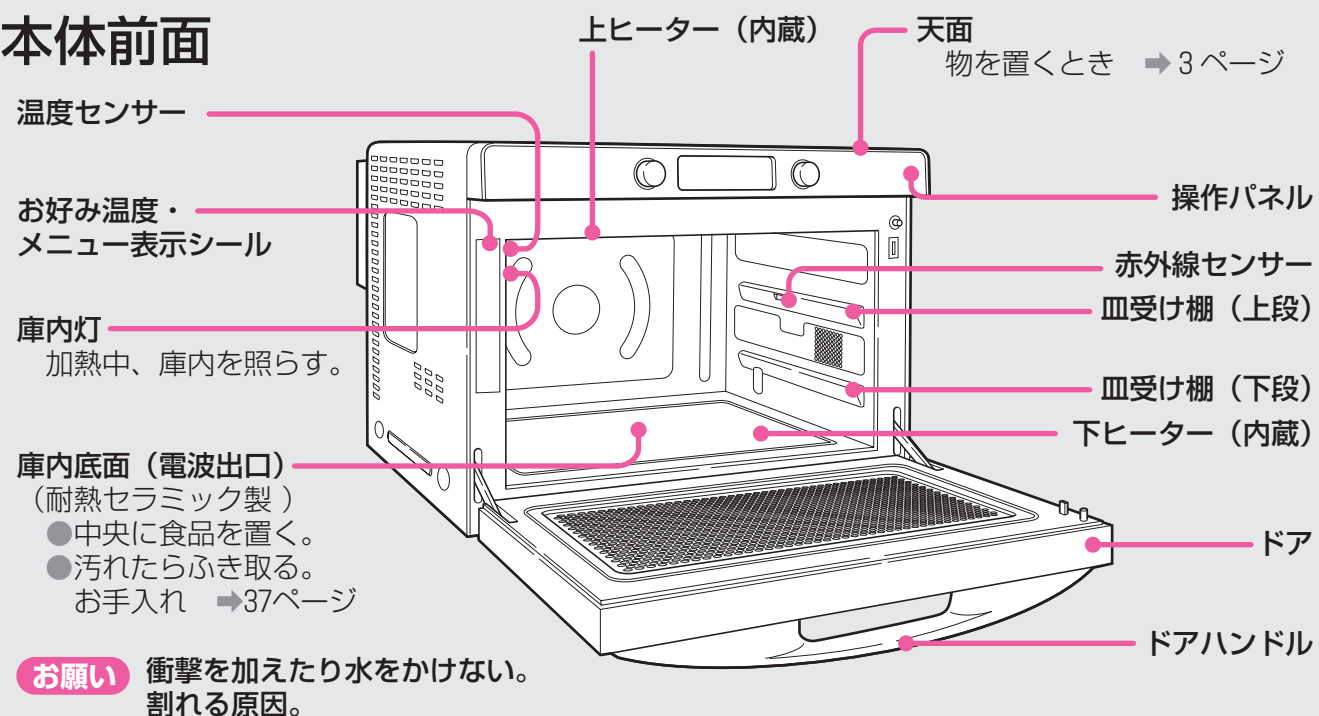
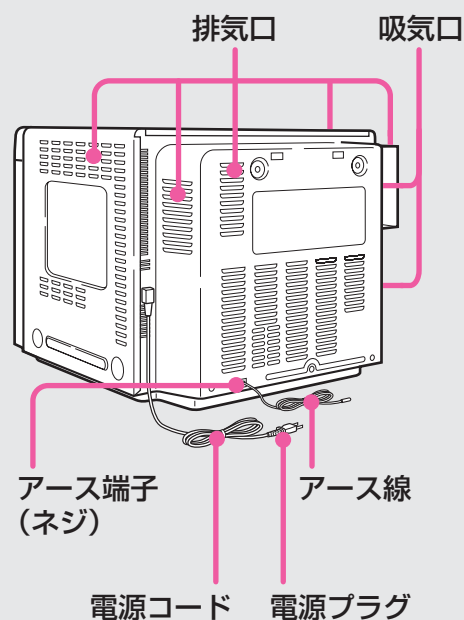
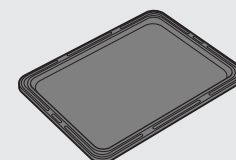
各部のなまえ

本体前面

温度センサー
お好み温度・メニュー表示シール
庫内灯
加熱中、庫内を照らす。
庫内底面（電波出口）
（耐熱セラミック製）
●中央に食品を置く。
●汚れたらふき取る。
お手入れ ➡37ページ
上ヒーター（内蔵）
天面
物を置くとき ➡3ページ
操作パネル
赤外線センサー
皿受け棚（上段）
皿受け棚（下段）
下ヒーター（内蔵）
ドア
ドアハンドル

お願い 衝撃を加えたり水をかけない。割れる原因。

本体背面

排気口
吸気口
アース端子（ネジ）
アース線
電源コード
電源プラグ

付属品

角皿 1枚（ホーロー加工）
●オーブン・グリル加熱のときに使う。
●皿受け棚にのせる。（奥までしっかり入れる）
●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。やけどの原因。
角皿や食品の出入れは、ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手で行う。

アース線 1本 本体背面に取付けてある。

取扱説明書／メニュー集（本書）1部 保証書1部

※オーブン・グリル調理時の角皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。（部品コード：M18 400 180U）お買い上げの販売店でお買求めください。

操作パネル

ランプについて
●**あたため／スタート**キー、**左ダイヤル**、**右ダイヤル**のランプは、操作が必要なとき点滅して、お知らせします。
●**左ダイヤル**は仕上がりの調節ができる間（約20秒間）点灯します。

●自動メニューは、**あたため**、**ごはん**、**解凍**（2メニュー）、**ゆでもの**（2メニュー）、**ミルク・酒かん**、**メニュー**（10品目、28メニュー）の合計35メニューです。

左ダイヤル（出力・温度・仕上がり）
出力
●**レンジ**のとき出力の設定に使う。
温度
●**あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**、**お好み温度**のとき仕上がり温度の設定に使う。
●**オーブン**のとき温度の設定に使う。
仕上がり
●**解凍**、**ゆでもの**、**メニュー**などのとき、仕上がりの強弱の調節に使う。
●スタート後、約20秒間（ランプ点灯中）だけ調節できる。
（弱め…左に回す。加熱時間が約2割減る。
強め…右に回す。加熱時間が約2割増える。）

右ダイヤル（時間・メニュー）
時間
●時間の設定に使う。
メニュー ➡22〜25ページ
●時間・温度設定が不要。

自動キー ➡17〜21ページ
●時間・温度設定が不要。

とりけしキー
●キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

あたため／スタートキー
あたため ➡14〜16ページ
●時間設定が不要。
スタート
●加熱をスタートするときに押す。
＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。
続けるときはもう一度押す。

脱臭キー ➡36ページ
●初めにカラ焼きするとき、庫内の臭いが気になるときに使う。

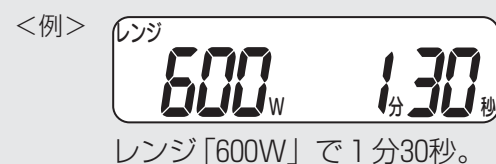
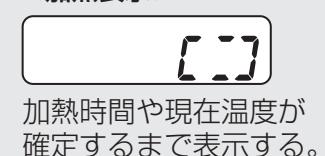
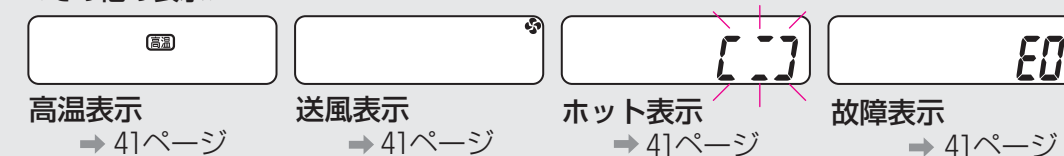
延長キー ➡35ページ
●加熱後、もう少し加熱したいときに使う。

手動キー ➡26〜34ページ
●料理に応じて温度・時間を設定して使う。

脱臭
延長
両面グリル お好み温度 レンジ強
発酵 オーブン レンジ弱
－予熱あり2度押し－
出力・温度・仕上がり
レンジ グリル オーブン 解凍 上下 段 脱臭 強め 弱め
予熱 発酵 設定 ℃ 高温 W 現在 約 分 秒
時間・メニュー
ミルク・酒かん ごはん
ゆでもの 解凍
1.葉菜 2.根菜 1.さしみ 2.全解凍
とりけし
あたため スタート

表示部
●加熱時間や選んだ機能、働いている機能・状態を表示します。
<例>
レンジ 600W 1分30秒
レンジ「600W」で1分30秒。

<加熱表示>
加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

<その他の表示>
高温表示 ➡41ページ
送風表示 ➡41ページ
ホット表示 ➡41ページ
故障表示 E0 ➡41ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用（デモ）モードになっています。使用時は、デモを解除してください。➡41ページ
＊調理終了後、電気部品保護のため、数分間本体内部のファンが回ることがあります。（表示部は送風表示が点灯します）

準備／音量調節／出し忘れお知らせ

準備（カラ焼き）

初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約15分で終了します。

お願い

■煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

0

ドアを開けると「0」を表示。

2 庫内に何もないことを確認して、ドアを閉める

お願い 角皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 **脱臭**を押す

脱臭がスタート。

脱臭

加熱表示後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

※調理は本体が冷めてから行う。

お知らせ
■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。
■カラ焼き後、庫内底面に汚れがシミ状に出ることがあります。お手入れを行ってください。➡37ページ

便利機能 お好みで設定を変更してください。

音量調節

- 加熱が終了すると、ブザーが鳴ります。
- 音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、**両面グリル**を続けて3回押す

設定終了 ピッ（音を消したときは鳴らない）

押すごとに、
→ 音量小 → 鳴らない → 音量標準 →
をくり返す。

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

お知らせ 電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

- 加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせ機能にするとき

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、**あたため**を続けて3回押す
（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、**とりけし**を押します。

お知らせ 電源プラグを抜いても記憶しています。

使える容器・使えない容器

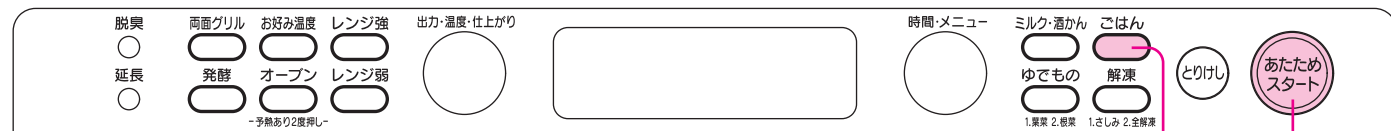
○使える　×使えない

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	コンビ加熱（レンジ+ヒーター加熱）
耐熱性ガラス容器	○ ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。	○	○
耐熱性のないガラス容器	× ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。	×	×
耐熱性プラスチック容器	●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 ＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	×
その他プラスチック容器	× ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） ＊ただし、スチロールトレーは**解凍**のみ使える。	×	×
ラップ	○ ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。 ＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、**発酵**には使える。	×
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	× ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（**解凍**など）	○ ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	×
陶器、磁器	○ ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。	○	○
漆器、竹・木・籐・紙製品	× ●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 ＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。	×	×

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
＊**あたため、ごはん、ミルク・酒かん、解凍、ゆでもの、お好み温度**のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

あたため／ごはん

- **設定温度は80℃です。**70〜90℃に調節できます。
- 食品の分量は約100〜500gです。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

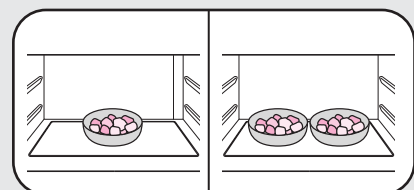
脱臭 両面グリル お好み温度 レンジ強 出力・温度・仕上がり 時間・メニュー ミルク・酒かん ごはん
延長 発酵 オーブン レンジ弱 ゆでもの 解凍 とりけし あたためスタート

ごはん
ごはん（常温・冷蔵・冷凍）のあたため

あたため
おかず（常温・冷蔵・冷凍）などのあたため

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

食品の置きかた

庫内中央に置く
2個以上の場合、中央に寄せる

＊食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度がはかれず、発煙・発火の原因。

お願い
角皿ははずす。

2 あたため または ごはんを押す

加熱がスタート。

レンジ 設定 80℃ [ ]

●仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき ➡15ページ

25秒後

レンジ 設定 80℃ 現在約 40℃

現在温度を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●**もっと熱くしたいとき** ➡35ページ
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡28ページ

赤外線センサーについて
➡9ページ

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。
破裂してやけど・けがの原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料を取除いてから加熱する。
■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱する。
■ごはんとカレーなど加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しない。

お知らせ

■加熱中、食品からパチパチ音がすることがありますが、異常ではありません。
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

次の食品は、あたためやごはんは使わない

■牛乳・酒かん
➡**ミルク・酒かん**（17ページ）
（あたためでは沸騰したり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン
➡**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱する（44ページ「あたため」）
●肉まん、あんまんは水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップをするもの

●分量が多いとき
●あたためると飛び散って庫内がよごれるとき（カレー等）
●ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）

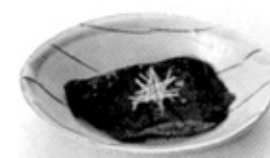
野菜炒め
焼きそば
野菜の煮もの

冷凍ごはん
冷凍品

カレー
シチュー
加熱後、混ぜる。
焼き魚

ラップをしないもの

ごはん・ピラフ
しっとり仕上げたいときは水をふる。

汁もの（1人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

煮魚
煮汁を少しかける。

しゅうまい
ハンバーグ
焼きとり

仕上がり温度（設定温度）を変えるとき

（あたため、ごはん、ミルク・酒かんで変更できます）

●スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して、変更する

お好み温度 レンジ強 出力・温度・仕上がり 時間・メニュー
オーブン レンジ弱
レンジ 設定 70℃ 設定温度表示

右に回すと
設定温度が上がる

左に回すと
設定温度が下がる

<設定できる温度>

あたため	ごはん	ミルク・酒かん
70〜90℃	70〜90℃	40〜80℃

＊5℃単位で設定できます。

赤外線センサーについて(コツとお願い)

➡ 9ページ

■食品は庫内中央に置く
■庫内を充分冷まして使う
■容器は陶磁器、耐熱性のものを使う
■ふたは使わない

上手な加熱のコツ

■食品の高さが均一になるよう盛りつける。
（食品が薄くて平らな物のときや少量(100ｇ以下)のときは、**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。
■調理済みのフライなどをサクッと仕上げたいときは、**メニュー「10 サクッとフライ」**(自動オーブン加熱)を使う。

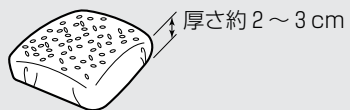
冷凍品について

お知らせ

■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
■クリームコロッケのような中身がやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

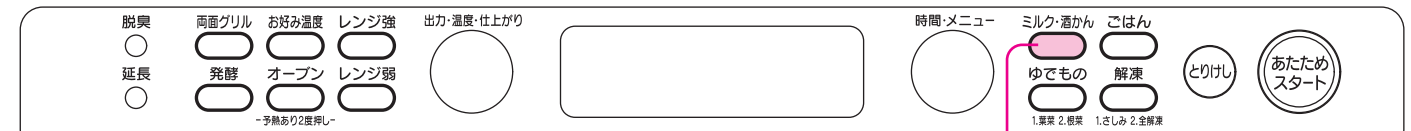
冷凍品の加熱のコツ

■パッケージに並べ方の記載があるときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのごはん類、スパゲッティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。
■冷凍ごはんを作るときのコツ
- 分量は1人分(１回分約150ｇ程度)ずつにする。
- 熱いうちに、平ら(厚さ約２～３㎝)に均一になるようピッタリとラップに包む。

厚さ約２～３cm

牛乳やお酒を自動であたためる

ミルク・酒かん

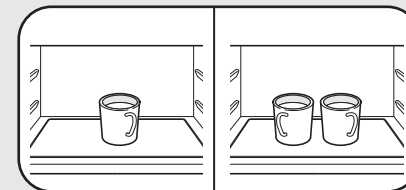
- **設定温度は60℃です。**40～80℃に調節できます。
- 食品の分量は１～４杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ「あたため」

脱臭　延長　両面グリル　お好み温度　レンジ強　発酵　オーブン　レンジ弱　出力･温度･仕上がり　時間･メニュー　ミルク･酒かん　ごはん　ゆでもの　解凍　とりけし　あたためスタート

ミルク・酒かん

1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて庫内中央に置く。

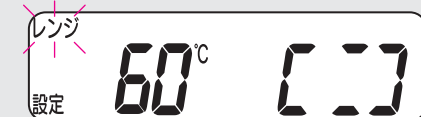
牛乳・お酒の置きかた

庫内中央に置く
２個以上の場合、中央に寄せる

＊端に置くと仕上がりが悪くなる。また、沸とうしたり、庫内から取出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどの原因。

お願い
角皿ははずす。

2 ミルク・酒かんを押す

加熱がスタート。

レンジ　設定　60℃　[ ]

加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。

●**仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき**　➡15ページ
酒かんをするときは、50～55℃に設定する。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●**加熱時間を延長したいとき**　➡35ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

庫内の温度が高いと
ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。　➡28ページ

赤外線センサーについて
➡ 9ページ

お願い
■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

上手な加熱のコツ

■１杯分の分量のめやす（1mL＝１cc）
- 牛乳＝約200mL
- 酒かん＝約180mL
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなる。

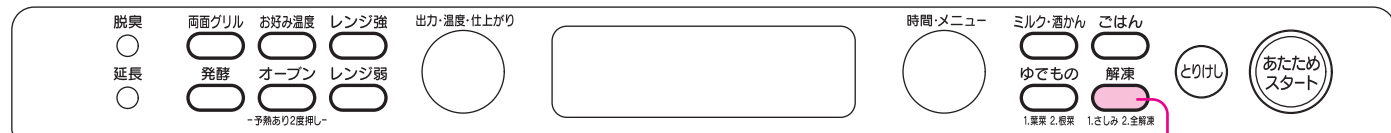
■分量にあった容器を使う
- 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度がかわる。
- とっくりは背の低い物を使う。
- 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。

■加熱後はかき混ぜる。

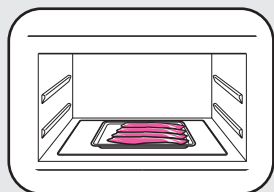
■首のほそいとっくりは上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

アルミホイル

さしみや肉を自動で解凍する
解凍

● 食品の分量は約100～800gです。
● 「さしみ」は出力50W相当、「全解凍」は出力80W相当のレンジ加熱です。
● 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

解凍

1 食品を入れる

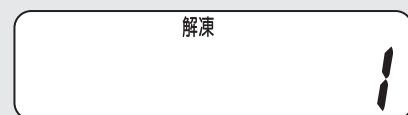
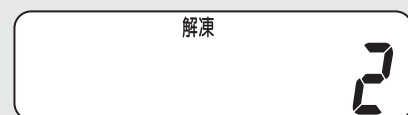
ラップをはずし、スチロールトレーごと庫内中央に置く

お願い
角皿、ラップ、飾りははずす。

2 解凍を押す

さしみは **1 回押す**

解凍 1

全解凍は **2 回押す**

解凍 2

加熱がスタート。
表示部は「解凍」が点滅し、20秒後に加熱表示になる。
数分後、残り時間を表示する。
（ただし、表示しない場合もあります）

● **仕上がりの調節をしたいとき** ➡10ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して「**弱め**」または「**強め**」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

● **もっと解凍したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

庫内の温度が高いと
ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。 ➡28ページ

お願い
■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

スチロールトレーのとき
ラップをはずしてスチロールトレーごと庫内中央に置く

スチロールトレーがないとき
平皿の上に、ラップをはずした食品をのせ、庫内中央に置く

次の場合、自動でできません
● ラップ包装のまま解凍したいとき
● 冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの

レンジ弱「200W」で様子を見ながら解凍する

さしみ：解凍を 1 回押す
● 解凍後、そのまま生で食べるときなど（包丁で切れる半解凍仕上がり）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

全解凍：解凍を 2 回押す
● 解凍後、加熱調理するときなど（ほぐせる全解凍仕上がり）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり「**強め**」を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い
■アルミホイルは庫内底面や壁、ドアに触れないように巻く。触れると火花の原因。

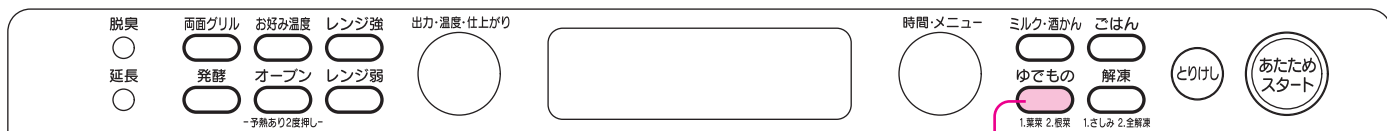
上手な解凍のコツ

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、**仕上がり**「**強め**」を使う。
■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は**仕上がり**「**弱め**」を使う。
■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため**レンジ弱「200W」**で様子を見ながら解凍する。

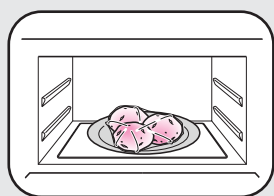
■ホームフリージングは
● 新鮮な物を選ぶ。
● 飾りや敷き物は取除く。
● １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
● 空気を抜き、ラップなどで密封する。

生の野菜を自動でゆでる
ゆでもの

- お湯を使わず、野菜の下ごしらえが簡単にできます。
- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

脱臭 両面グリル お好み温度 レンジ強 出力・温度・仕上がり 時間・メニュー ミルク・酒かん ごはん
延長 発酵 オーブン レンジ弱 ゆでもの 解凍 とりけし あたためスタート

ゆでもの

1 食品を入れる

①食品を洗い、水気を残したままラップでピッタリ包む。
②平らな耐熱皿にのせて、庫内中央に置く。

お願い
角皿ははずす。

2 ゆでものを押す

葉・花・果菜は **1 回押す**

レンジ 600W 1

根菜は **2 回押す**

レンジ 600W 2

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後に加熱表示になる。
数分後、残り時間を表示する。

- **仕上がりの調節をしたいとき** ➡10ページ
  スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して「**弱め**」または「**強め**」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

- **加熱がたりないとき** ➡35ページ
  加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱する。
  （再度、**ゆでもの**で加熱しない。さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

庫内の温度が高いと
ブザーが鳴りホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。 ➡28ページ

お願い
- ■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
- ■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、**ゆでもの**は使わない。**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱する。
- ■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、**レンジ強「600W」**で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

お知らせ
- ■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

- 洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。

葉・花・果菜（ゆでものを1回押す）

ブロッコリー・カリフラワー
小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす
加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など
茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス
根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物（ゆでものを2回押す）

じゃがいも・さつまいも
加熱後、約5分庫内でむらす。

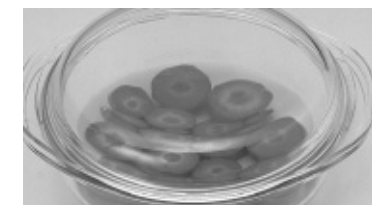
かぼちゃ
大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし
皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき

➡**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱する

お知らせ
薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。
耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら**レンジ強「600W」**で加熱してください。

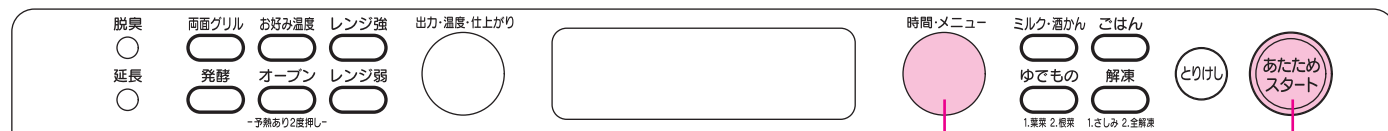
例）
玉ねぎのみじん切り
中1コ（200g）＝約4分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス
中1本（100g）＝約8～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ
- ■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
- ■厚さや大きさをそろえて加熱する。
- ■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
- ■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときにも便利
- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

番号を合わせて
メニュー

付属品は メニュー集に したがう

●メニュー集記載のメニューが、番号を合わせてスタートすれば、センサーのはたらきで自動でできます。

右ダイヤル（メニュー）　スタート

例 シフォンケーキを焼くとき

1 食品を入れる

食品を庫内中央に置く。

お願い
角皿ははずす。

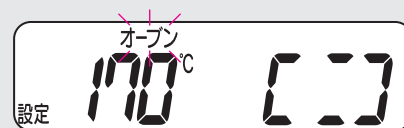
2 右ダイヤルを回して メニュー番号を 「5 シフォンケーキ」に 合わせる

オーブン 設定 170℃ 5

右に回すと、メニュー番号が「1」→「10」にかわる。
左に回すと、「10」→「1」にかわる。

3 スタートを押す

加熱がスタート。

オーブン 設定 170℃

20秒後、残り時間を表示。
（「1 グラタン」「2 ピザ」では、残り時間を表示するまで15分程度かかることがある。）

●**仕上がりの調節をしたいとき** ➡10ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して、「**強め**」または「**弱め**」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●**加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

お知らせ
■設定温度の変更はできません。

●メニュー番号とメニュー名は、ドアを開けた本体左側にもあります。➡10ページ
●下準備はメニュー集を参照してください。

メニュー番号
1 グラタン
（棚上段）　グリル加熱です

マカロニグラタン	➡70ページ
ほうれん草とさけのグラタン	➡70ページ
ラザニア	➡71ページ
チキンドリア	➡71ページ

※市販の冷凍グラタン（オーブン用）は、仕上がり「強め」を使います。
（電子レンジ用は 1.グラタンではできません。）

メニュー番号
2 ピザ
（棚上段）　オーブン加熱です

手作りピザ	➡59ページ
手作りピザのバリエーション	➡59ページ

メニュー番号
3 ヘルシーフライ ➡24ページ
（棚上段）　オーブン加熱です

エビフライ	➡60ページ
さけフライ	➡60ページ
とりのから揚げ	➡61ページ
フライドポテト	➡61ページ
しいたけのコロッケ	➡61ページ

メニュー番号
4 スポンジケーキ
（棚下段）　オーブン加熱です

スポンジケーキ	➡46ページ

メニュー番号
5 シフォンケーキ
オーブン加熱です

シフォンケーキ	➡48ページ
シフォンケーキの バリエーション	➡49ページ

メニュー番号
6 クッキー
（棚下段）　オーブン加熱です

型抜きクッキー	➡53ページ
チョコチップクッキー	➡53ページ
ピーナッツバタークッキー	➡53ページ

メニュー番号
7 ロールパン
（棚下段）　オーブン加熱です

ロールパン	➡56ページ
あんパン	➡57ページ
コーンマヨネーズパン	➡57ページ

メニュー番号
8 茶わんむし
（棚下段）　オーブン加熱です

茶わんむし	➡64ページ

メニュー番号
9 直火煮込 ➡25ページ
コンビ加熱です

ビーフシチュー	➡62ページ
レストランカレー	➡62ページ

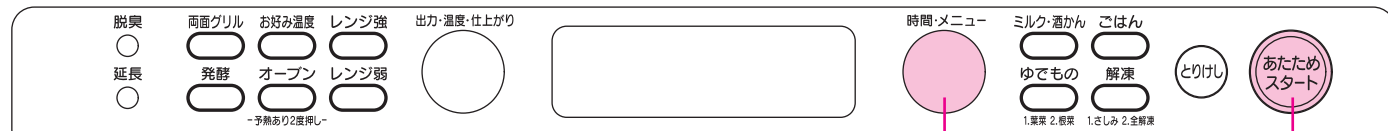
メニュー番号
10 サクッとフライ
（棚上段）　オーブン加熱です

（ラップ・包装ははずす）
- 調理済みのフライなど（常温・冷蔵）をサクッと仕上げます。（冷凍品はあたためを使う）
- 食品の分量は約100～300gまでです。角皿にオーブンシートをしき、食品をのせます。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

上手な加熱のコツ
■厚みのある物は仕上がり「強め」を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は仕上がり「弱め」を使う。

番号を合わせて メニュー「3 ヘルシーフライ」

角皿を使う（棚上段）

●ヘルシーフライについて。➡60ページ

右ダイヤル（メニュー）　スタート

予熱：角皿はずす

1 右ダイヤルを回してメニュー番号を「3 ヘルシーフライ」に合わせる

オーブン 予熱 設定 200℃ 3

右に回すと、メニュー番号が「1」→「10」にかわる。
左に回すと、「10」→「1」にかわる。

2 スタートを押す

予熱がスタート。

オーブン 予熱 設定 200℃

20秒後に現在温度を表示。

予熱終了　予熱終了音が鳴る

オーブン 予熱 設定 200℃ 高温 現在約 200℃

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ

保温が終了すると続けて操作できない。
手順 1 からやり直す。

加熱

3 食品を入れる

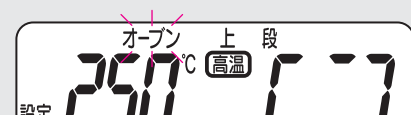
角皿に食品をのせて油を均一にかけ、棚上段にのせる。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

お願い　角皿は奥までしっかり入れる。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

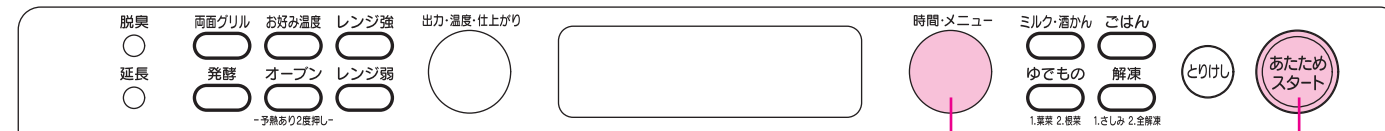
オーブン 上段 設定 250℃ 高温

20秒後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき　➡10ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に左ダイヤルを回して、「強め」または「弱め」に合わせる。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき　➡35ページ
加熱終了後、5分以内に延長を押して、右ダイヤルで時間を合わせる。

番号を合わせて メニュー「9 直火煮込」

●メニュー集記載の煮込み料理が自動でできます。
（直火煮込について➡62ページ）

右ダイヤル（メニュー）　スタート

1 食品を入れる

耐熱容器に入れて庫内中央に置く。

お願い

角皿ははずす。
金属製の容器は使わない。

2 右ダイヤルを回してメニュー番号を「9 直火煮込」に合わせる

レンジ 9

右に回すと、メニュー番号が「1」→「10」にかわる。
左に回すと、「10」→「1」にかわる。

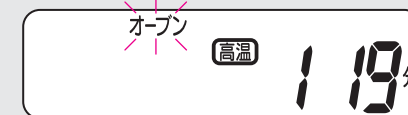
3 スタートを押す

加熱がスタート。

レンジ

加熱表示後、残り時間を表示。

4 ブザーが鳴ったら、食品を取出してかき混ぜ、再び食品を入れて、スタートを押す

オーブン 高温 1 19分

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。
（容器が熱くなっているので、ミトンなどを使う）

お願い

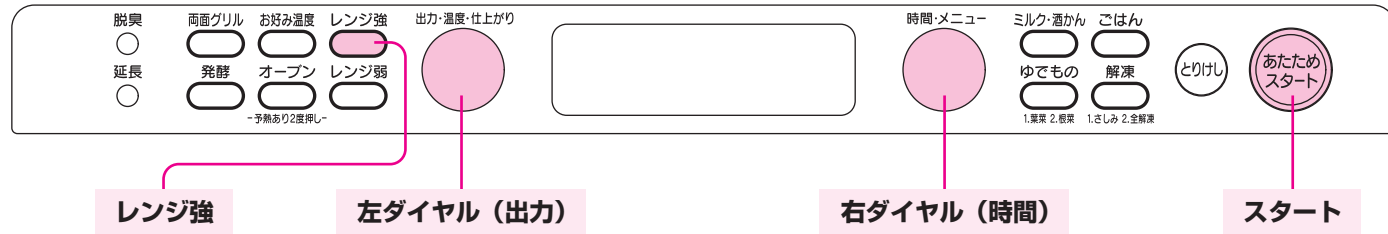
■容器は、耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径21cm深さ8cm程度のふたつきのものを使う。
（はじめの約10分はレンジ加熱なので、金属製のものは使えない）
■メニュー集記載の分量・容器・調理法を守る。
（分量が多いとふきこぼれて、庫内底面が汚れて、こびりつきの原因）

お知らせ

■レンジ加熱からオーブン加熱になるとき、ブザーが鳴り、3分間加熱が止まります。
食品をかき混ぜ、スタートを押すと、加熱を継続します。
（ドアを開けないときは、3分後に自動的に加熱を継続します。）

出力・時間を合わせて レンジ強

- 下ごしらえやお料理、手動でのあたためなどに使います。
- レンジ出力は、1000W、600W、500Wが選べます。
- 設定できる時間は、1000Wが10秒～5分、600W・500Wは10秒～20分です。

レンジ強　左ダイヤル（出力）　右ダイヤル（時間）　スタート

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 レンジ強を押す

レンジ 600W

レンジ600Wが表示される。

3 左ダイヤルを回して レンジ出力を選ぶ

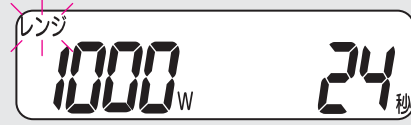
レンジ 1000W

右に回すと1000W、
左に回すと500Wが表示される。

4 右ダイヤルを回して 時間を合わせる

レンジ 1000W 25秒

1000Wのときは、10秒～30秒は5秒単位、30秒～5分は10秒単位で表示。
600W・500Wのときは、10秒～5分は10秒単位、5～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示）

5 スタートを押す

加熱がスタート。

レンジ 1000W 24秒

残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●**加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

上手な加熱のコツ

■加熱時間は、食品の量が2倍になると2倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。

お願い

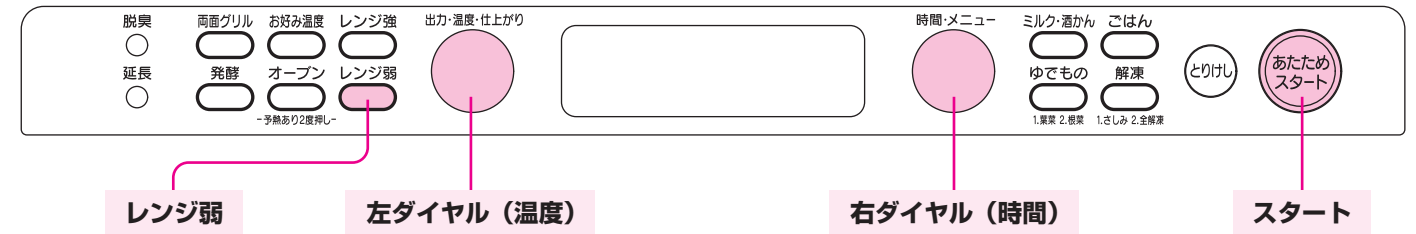
■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）のものは**レンジ強「600W」**を使い、様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

出力・時間を合わせて レンジ弱

- 手動での解凍や煮込み、パン生地のレンジ発酵に使います。
- レンジ出力は、200W、100W、レンジ発酵が選べます。
- 設定できる時間は、200W・100Wは30秒～90分、レンジ発酵は30秒～20分です。

レンジ弱　左ダイヤル（温度）　右ダイヤル（時間）　スタート

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 レンジ弱を押す

レンジ 200W

レンジ200Wが表示される。

3 左ダイヤルを回して レンジ出力を選ぶ

レンジ 100W

左に回すと100W、レンジ発酵の順に表示される。

4 右ダイヤルを回して 時間を合わせる

レンジ 100W 75分

30秒～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、30分～90分は5分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。レンジ発酵は20分まで）

5 スタートを押す

加熱がスタート。

レンジ 100W 74分

残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●**加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

上手な加熱のコツ

■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

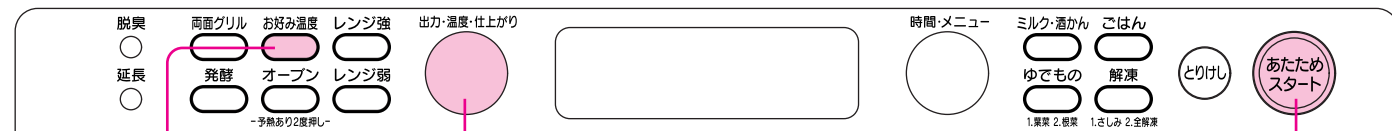
お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

お知らせ

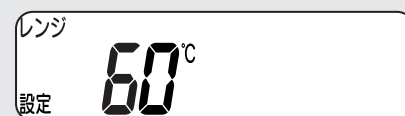
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

仕上がり温度を合わせて
お好み温度

- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。
- 出力600W～200Wのレンジ加熱です。
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約100～500gです。

お好み温度　左ダイヤル（温度）　スタート

1 食品を入れる
容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 お好み温度を押す
レンジ 設定 60℃

3 左ダイヤルを回して お好みの設定温度に 合わせる
右に回すと設定温度が上がる。
左に回すと設定温度が下がる。

レンジ 設定 75℃

－10～0℃は2℃単位、
0～90℃までは5℃単位で設定できる。

4 スタートを押す
加熱がスタート。

レンジ 設定 75℃

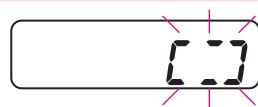
加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。
（スタート後は、設定温度の変更はできません）

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

- **加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

使う容器は
- ■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡13ページ
- ■ふたは使わない。 ➡9ページ

赤外線センサーについて➡9ページ

お願い
■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

庫内の温度が高いと（ホット表示）
- **スタート**を押すとブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分。ただし、手動の**レンジ強**、**レンジ弱**はすぐに使えます）

＜お好み温度と食品のめやす＞

＜お好み温度表示＞
（本体）

お好み温度	
スープ カレー	90℃
おかず	85
ごはん	75
ミルク	60
酒かん	50
ベビーフード	40
バター	20
	0
アイス	-10

※ドアを開けた本体左側にあります
➡10ページ

設定できる温度

℃	食品	
90〜75	スープ カレー・シチュー ●加熱後、混ぜる。	ごはん・おかずのあたために
75〜65	ごはん みそ汁	ごはん・おかずのあたために
65〜55	ミルク 酒かん	パン・ピザなどのあたために
55〜40	バター・チョコレート（溶かす） ●バターは、約3cmの角切りにする。	パン・ピザなどのあたために
40〜20	ベビーフード ●容器に移しかえて加熱する。 ●冷凍したものは、あたためられません。 ●赤ちゃんに与える前に必ず温度を確かめる。	
20〜10	バター・クリームチーズ（柔らかくする）	
0〜-10	アイスクリーム（柔らかくする） ●分量は120～500mLにする。 ●容器のふた（内ぶた）は必ず取る。	

※ベビーフードは、1回に加熱できる量は60～130g。

コツとお願い 赤外線センサーについて

■食品は庫内の中央に置く
食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■容器は陶磁器・耐熱性のものを使う
食品の量にあった大きさの、陶磁器・耐熱性の容器を使います。解凍以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

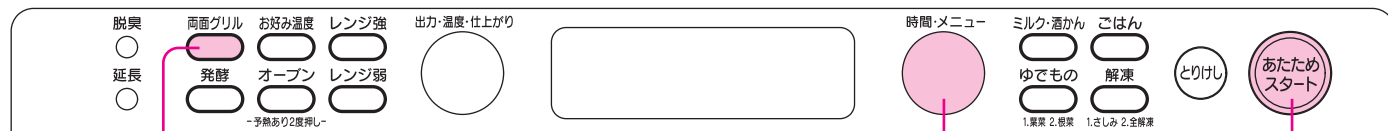
■ふたは使わない
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため使えません。
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラップをすると仕上がり温度が変わります。

■庫内を充分に冷まして使う
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えません。（ホット表示となります）➡28ページ
また、レンジ連続使用時など庫内底面が熱いときは、赤外線センサーが上手く働かず、仕上がり温度が低くなることがあります。

■現在温度の表示は目安です
スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のおよその平均温度です。短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

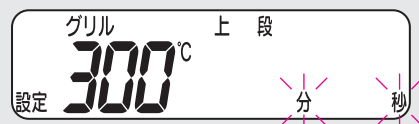
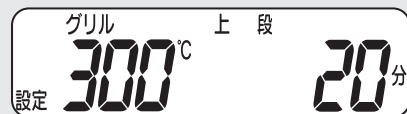
時間を合わせて
両面グリル

角皿を使う（棚上段）

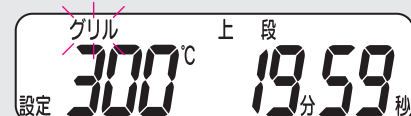
- グラタンやピザなど表面に焼き色をつける料理などに使います。
- 300℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は１～30分です。

両面グリル　右ダイヤル（時間）　スタート

1 食品を入れる
角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 両面グリルを押す
グリル　上段　300℃　設定　分　秒

3 右ダイヤルを回して時間を合わせる
グリル　上段　300℃　20分　設定

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

4 スタートを押す
加熱がスタート。

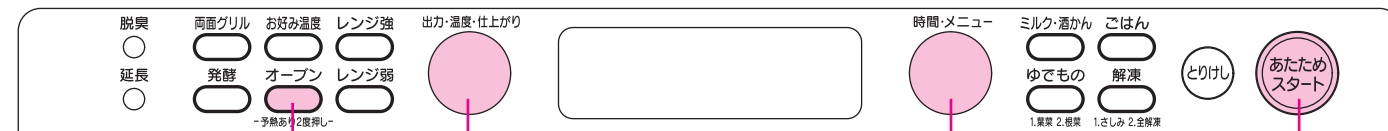
グリル　上段　300℃　19分59秒　設定

残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●**加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

温度・時間を合わせて
オーブン（予熱なし）

角皿を使う

- 設定できる温度は100℃～250℃、時間は、１～120分です。

オーブン　左ダイヤル（温度）　右ダイヤル（時間）　スタート

1 食品を入れる
角皿に食品をのせ、棚上段または棚下段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 オーブンを押す
オーブン　150℃　設定　分　秒

150℃が表示される。

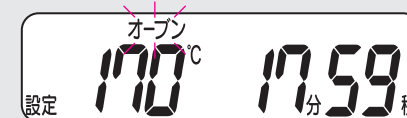
3 左ダイヤルを回して温度を合わせる
オーブン　170℃　設定　分　秒

100～250℃、10℃単位で表示。

4 右ダイヤルを回して時間を合わせる
オーブン　170℃　18分00秒　設定

１分～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30分～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

5 スタートを押す
加熱がスタート。

オーブン　170℃　17分59秒　設定

残り時間を表示。

●**途中で温度を変更したいとき**
①**オーブン**を押す（温度表示が点滅）
②**左ダイヤル**で合わせる

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●**加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

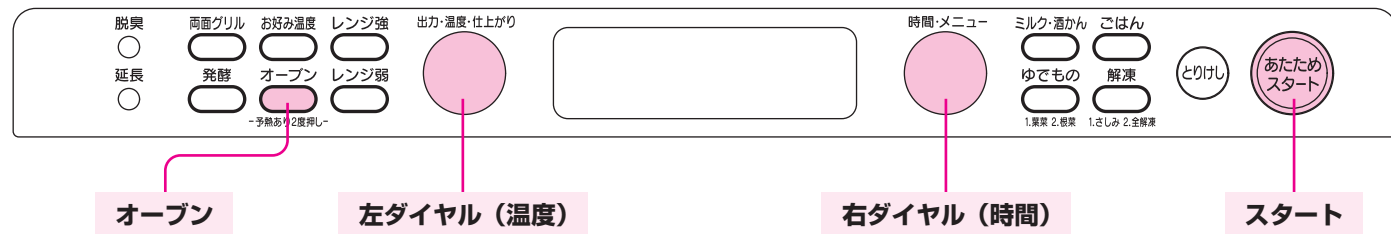
上手な加熱のコツ ➡33ページ

お知らせ
■温度と時間どちらからでも合わせることができます。

温度・時間を合わせて
オーブン(予熱あり)

予熱のときは、角皿、食品は入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は１～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約８～20分です。

オーブン　左ダイヤル（温度）　右ダイヤル（時間）　スタート

予熱

1 オーブンを2回押す

お願い 角皿ははずす。

150℃が表示される。

2 左ダイヤルを回して温度を合わせる

100～250℃、10℃単位で表示。

3 スタートを押す

予熱がスタート。

加熱表示し、20秒後に現在温度を表示。

予熱終了　予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順 **1** からやり直す。

お知らせ
■現在温度は、庫内のおよその温度です。
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

加熱

4 食品を入れる

角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

5 右ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～120分は５分単位で表示。（20分以上は分のみを表示。）

6 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき
①**オーブン**を押す（温度表示が点滅）
②**左ダイヤル**で合わせる

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡35ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

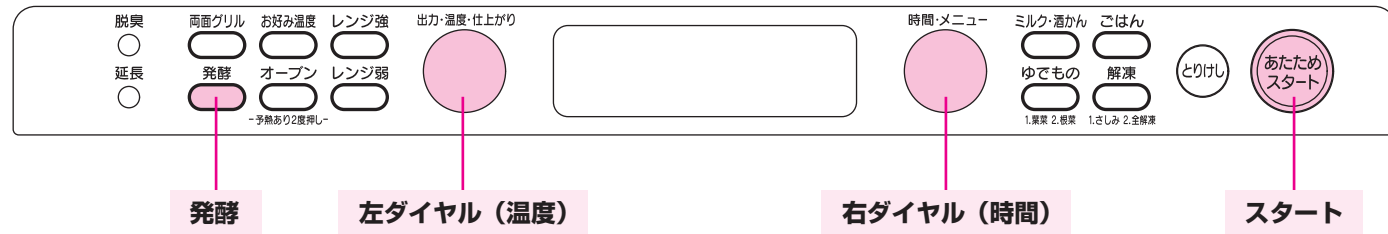
上手な加熱のコツ
■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取り出す。

オーブン（予熱あり）のコツ
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

温度・時間を合わせて
発酵(オーブン)

角皿を使う（棚下段）

- パン生地などの発酵に使います。
- 設定できる温度は30℃、35℃、40℃、45℃です。
- 設定できる時間は、１～120分です。

発酵　左ダイヤル（温度）　右ダイヤル（時間）　スタート

1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚下段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 発酵を押す

オーブン 発酵設定 40℃ 分 秒

40℃が表示される。

3 左ダイヤルを回して発酵温度を選ぶ

オーブン 発酵設定 30℃ 分 秒

右に回すと45℃、
左に回すと35℃、30℃が表示される。

4 右ダイヤルを回して時間を合わせる

オーブン 発酵設定 30℃ 50分

１分～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30分～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示）

5 スタートを押す

発酵がスタート。

オーブン 発酵設定 30℃ 49分

残り時間を表示。
（途中で発酵温度の変更はできません）

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- **加熱時間を延長したいとき** ➡35ページ
  加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

お知らせ

■本書のメニュー集では、発酵（オーブン）は40℃での作り方です。
（レンジ発酵は**レンジ弱**を参照してください ➡27ページ）

■夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

加熱を延長する

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使います。
- 加熱終了後から５分間は、設定したレンジ出力やオーブン温度を記憶しているので、時間を合わせるだけで、再度加熱できます。
- 設定できる時間は10秒～20分（**あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**、**レンジ強「1000W」**は５分まで）です。

1 加熱終了後、５分以内に延長を押す

2 右ダイヤルで時間を合わせる

レンジ強「1000W」のときは、10秒～30秒は５秒単位、30秒～５分は10秒単位で表示。
その他のときは、10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示。**あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**は５分まで）

3 スタートを押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

＊延長加熱後も同じ手順で、再び延長できます。

お願い

■オーブン加熱後の延長は、ドアの開閉を控えめにし、なるべく早く行う。

お知らせ

■加熱中に**延長**を押しても受付けません。
■加熱終了後、５分すぎると、自動的に電源が切れるので、延長できません。
➡２ページ「待機時消費電力ゼロ」

こんなときに使うと便利です

■厚みのある肉、かたまりの肉などを焼いたら加熱の足りない部分があった。
■市販の料理ブック通りに作ったら焼き色が薄かった。
■飲み物をあつあつに仕上げたい。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

●ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

プラグを抜く

⚠注意

本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

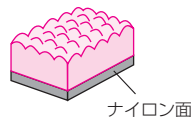
本体を冷ます

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。
＊また庫内底面はセラミック製のため、素材の性質上、汚れが落ちにくくなることがあります。こまめにお手入れをしてください。

■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
●みがき粉・クレンザー（庫内底面のセラミック部のみ使える）
●金属タワシ・スポンジのナイロン面など
●アルカリ性や酸性の洗剤
●揮発性の溶剤や薬品
オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

ナイロン面

脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭抗菌コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
＊抗菌効果はフィルム密着法により、㈶日本食品分析センター、㈳京都微生物研究所で確認したものです。
庫内（特に庫内底面）に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 庫内をカラにする

お願い　角皿ははずす。

2 脱臭を押す

脱臭がスタート。（約15分）

表示部は、加熱表示後、残り時間を表示。

終了　終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
角皿の汚れが気になるときは、液体クレンザーとスポンジを使って落とす。

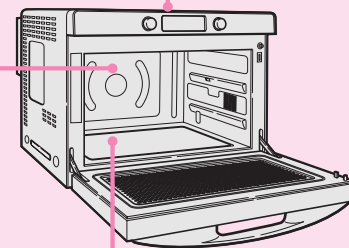
お願い
■金属タワシなどでこすらない　傷の原因。
■角皿は急冷しない　変形の原因。
冷めるまで待つ。
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。

本　体

かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内
＊庫内に汚れがついたまま調理を行うと、汚れが落ちにくくなります。汚れは早めにふき取ってください。
脱臭抗菌コーティングがしてある。
●コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
●庫内のにおいが気になるときは、脱臭を押す。
➡36ページ

外観
■ドア・操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口　➡11ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

庫内底面（セラミック部）
衝撃を加えたり、水をかけたりしない。
ひび・割れ・故障の原因。

＊割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

汚れは、ぬれふきんですぐふきとる
（周囲の黒色のゴム部は強くこすらない）
汚れがついたまま調理（特にヒーター加熱）を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなる。

焼きついた汚れの落としかた
①ラップを丸める
②液体クレンザー（クリームクレンザー）を少量つけて、こすり落とす（セラミック部のみ。それ以外の部分に使うと傷つきます）
③ぬれふきんで、液体クレンザーをふきとる

液体クレンザー
ラップ

さらに汚れが落ちにくいときは
スポンジの硬い部分（ナイロン面）やナイロンたわし（研磨剤入り）に水をつけて、こすり落とす。（液体クレンザーを少量つけるとさらに効果がある）
＊ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみに使う。（周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する）

お願い　汚れを残さない
焼きつけないために
●カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあたためるときは、ラップをかける
●皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない
●皿や容器の底の水滴や汚れをふきとってから、庫内底面にのせる
●オーブン・グリル調理前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく（目に見えない汚れが、ヒーター加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある）
●汚れたらすぐにふきとる。汚れたままオーブン・グリル調理を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする

お料理がうまくできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品がうまく あたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。 レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたためであたためても、熱くならない	●ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。 赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、**延長**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
あたためであたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。
ごはんがぬるい、あつい	●**ごはん**を使っていますか。 ●**左ダイヤル**で70～90℃に調節してください。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。
冷凍ごはんが あたたまらない	●**ごはん**を使っていますか。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ●**左ダイヤル**で70～90℃に調節してください。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
カレーやシチューが熱くならない 熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、**左ダイヤル**で高め（85～90℃）に合わせると熱くなります。また、加熱後はかき混ぜます。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●**ミルク・酒かん**を使っていますか。 **あたため**では、熱くなりすぎます。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。 ●カップの7～8分目まで牛乳を入れます。 それより少ないときは、**左ダイヤル**で低め（40～55℃）に合わせます。
お酒が熱くなりすぎる	●**ミルク・酒かん**を使い、**左ダイヤル**で「50℃」に合わせていますか。
上の方と下の方では 温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

●解凍

食品が煮えた	●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり、溶けかけたものは、**レンジ弱「200W」**を使い、様子を見ながら解凍してください。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～800gが上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、**延長**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、**解凍**は使わない）

●ゆでもの

生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、**延長**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、**ゆでもの**は使わない）

●オーブン・グリル料理

オーブン・グリル料理全般：でき上がりが悪い	●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、出来上がりが多少異なる場合があります。
グラタン：焼く度に焼き色が違う	●チーズの種類・量により焼き色が異なります。様子を見ながら焼いてください。
ケーキ：うまくふくらまない	●卵はしっかり泡立てましたか。 ハンドミキサーの先から落ちる生地で、文字が書けるくらいまで泡立てます。 ●粉を入れるとき、混ぜすぎていませんか。 サックリと底からすくい上げるように混ぜます。**コツ** ➡47ページ
ケーキ：泡立てがうまくできない	●ボウルやハンドミキサーに水分や油分がついていると、泡立ちが悪くなります。**コツ** ➡47ページ
クッキー：焼き色にムラがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。 生地は厚み・大きさを均等にします。

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

●正しく動かない

表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません） 加熱終了後、5分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。（電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ
すぐに加熱が止まる	●庫内底面が熱いとき、赤外線センサーが正しい食品の温度を測れず、加熱を止めることがあります。 ▶ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、**レンジ強「600W」**で様子を見ながら加熱してください。

●音がする

加熱中、加熱後に音がする	●加熱中の「カチカチ」「カッチン」「ブーン」「ジィージィー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール（制御）している音やレンジの動作音で、故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡12ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）
加熱終了後、ブーンと音がする	●電気部品保護のため、本体内部のファンが回っている音です。 （ファンは数分間回り、表示部には「✤」が点灯） ▶「✤」点灯中は、電源プラグを抜かないでください。（故障の原因）

●火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡21ページ ●庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。➡37ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡12ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で**脱臭**を行ってください。➡36ページ
庫内底面が斑点やシミ状に変色する	●庫内底面に汚れがついたまま、ヒーター加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。 ▶お手入れを行ってください。➡37ページ

●表示について

表示部に「高温」が点灯している	●オーブン・グリル加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。
ブザーが鳴り、表示部に「高温」が点滅している	●庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。 ▶素手で触らないでください。（やけどの原因） また耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。 （溶け、変形の原因） ＊「高温」が点滅していてもキーは受付けます。また、**とりけし**を押すと、「高温」は消えます。
ブザーが鳴り、ホット表示が点滅する	●**あたため**、**ミルク・酒かん**、**解凍**、**ゆでもの**、**お好み温度**で庫内の温度が高いときに表示します。 ▶**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください。 （手動の**レンジ強**、**レンジ弱**は使えます）
表示部に「✤」が点灯している	●電気部品保護のため、本体内部のファンが回っていることのお知らせです。（数分間） ▶「✤」点灯中は、電源プラグを抜かないでください。（故障の原因）
“あたため・スタート”のランプが点滅する	●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときは**スタート**を押してください。 加熱しないときは**とりけし**を押してください。
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 （キーを押しても加熱されません） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。

●調理のできが悪い

食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●**あたため**、**自動**キー、**スタート**を押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 （店頭展示用（デモ）モードになっています） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。

●ドアがくもる

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F5、F6、P0、P1、P2、P3、P4）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名（三菱オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-B2A）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご　住　所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

手動で加熱する場合の時間のめやす

- 加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
- 食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ強「600W」で加熱する）

メニュー		分　量	加熱時間のめやす
ごはん		1人分（150g）	約50秒～1分30秒
ピラフ		1皿（250g）	約2分～2分30秒
しゅうまい		15コ（225g）	約2分～2分30秒
焼き魚（ラップ有り）		1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		1杯（150mL）	約1分30秒～2分
スープ		1杯（200mL）	約2分～2分30秒
焼きそば	ラップ有り	1皿（300g）	約2分～2分30秒
野菜炒め	ラップ有り	1皿（250g）	約2分～2分30秒
ミルク		1杯（200mL）	約1分40秒～2分
酒かん		1杯（180mL）	約1分～約1分20秒
野菜の煮もの	ラップ有り	1皿（300g）	約2分～3分
カレー	ラップ有り	1皿（200g）	約3分～4分
冷凍（ラップ有り）	ごはん	1人分（150g）	約3分～3分30秒
冷凍（ラップ有り）	カレー	1皿（200g）	約4分～5分
冷凍（ラップ有り）	焼きおにぎり	2コ（100g）	約1分30秒～2分
冷凍（ラップ有り）	ピラフ	1皿（250g）	約4分～5分
冷凍（ラップ有り）	しゅうまい	15コ（225g）	約4分～5分
肉まん	ラップ有り	1コ（100g）	約50秒～1分
あんまん	ラップ有り	1コ（100g）	約50秒～1分
冷凍肉まん	ラップ有り	1コ（100g）	約1分20秒～1分30秒
冷凍あんまん	ラップ有り	1コ（100g）	約1分～1分20秒

1mL＝1cc

解凍（レンジ弱「200W」で解凍する）

	分　量	加熱時間のめやす
1. さしみ	100g	約1分
	200g	約1分30秒～2分
	300g	約2分30秒～3分
2. 全解凍	100g	約1分30秒
	200g	約2分～2分30秒
	300g	約3分～3分30秒

ゆでもの（レンジ強「600W」で加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
1. 葉菜	100g	約1分30秒～2分
	200g	約2分20秒～2分40秒
	300g	約3分30秒～4分
2. 根菜	100g	約2分30秒～3分
	200g	約3分30秒～4分
	300g	約5分～6分
	500g	約9分～10分

根菜は残り時間1分で、食品を裏返す。

メニュー「10 サクッとフライ」（両面グリルで加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	約12分～16分

仕様

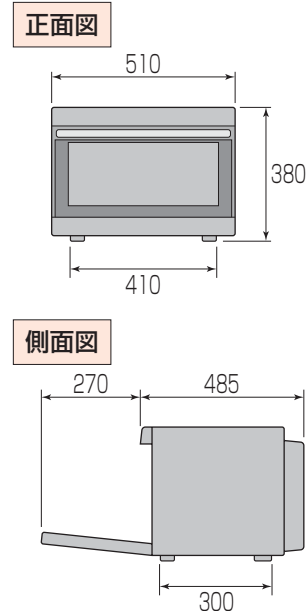
電　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当※ 手動：1000W・600W・500W・200W・100W相当※
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1330W
	温度調節	30℃・35℃・40℃・45℃（発酵）・100～250℃
グリル	消費電力	1330W
「0」表示のとき	消費電力	3.2W
待機時消費電力		0 W
寸　法	外形	幅510×奥行485×高さ380mm
	庫内（有効）	幅405×奥行315×高さ245mm
質　量		18kg

外形寸法（単位mm）

正面図

510
380
410

側面図

270
485
300

※高周波出力1000Wは、短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。
- 付属品については11ページをご覧ください。
- 空焼き防止のため、このオーブンレンジの250℃の温度での運転時間は約8分間です。その後は自動的に180℃に切換わります。
- 待機時消費電力とは、電源プラグを差込んでも、表示部が消灯している状態の消費電力です。
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

- 長年ご使用の オーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

便利メモ	お買上げ日	年　月　日
	販売店名	
		☎（　　　）

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT945Z523H01＊

MITSUBISHI
RO-B2A